

Frisch gekocht
Donnerstag, 17. November 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Schweinssteak mit Sardellen

20 Minuten/ leicht



Zutaten für 6 Personen

6 Schweinssteaks, 24 Sardellenfilets (in Öl eingelegt), 1 Zwiebel, 6 Jungzwiebeln, 6 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 50 g Chorizo, 200 g Kartoffeln (speckig, gekocht), 150 g Kichererbsen (aus der Dose), 250 ml weißer Portwein, 4 EL Olivenöl, etwas Petersilie, 1 Handvoll Rucola, 50 g Butter, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Zwiebel, die Hälfte des Knoblauchs, Petersilie und 18 Sardellenfilets fein hacken und vermengen. Mit einem spitzen Messer die Schweinssteaks einschneiden, mit der Sardellenmasse füllen und mit einem Zahnstocher feststecken. Olivenöl mit Salz und Pfeffer erhitzen und die Medaillons darin beidseitig scharf anbraten. Etwas Butter zugeben, mit Portwein ablöschen und rasten lassen.

Die Jungzwiebeln vierteln; den restlichen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden; die Tomaten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, schälen und in Spalten scheiden. Die Chorizo würfeln.

In einer Pfanne in Olivenöl die Jungzwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Die Chorizo und die geviertelten Kartoffeln zugeben und mitbraten. Die restlichen Sardellen, die Kichererbsen sowie die Tomaten zugeben. Die Schweinesteaks darauf legen, mit dem Bratensaft übergießen und bei 180 °C im Rohr ca. 15-20 Minuten garen.

Auf Tellern anrichten, mit dem Rucola garnieren und servieren. Nicht salzen - die Sardellen enthalten bereits ausreichend Salz!